



RELATIONS DE SOINS

Année : 2021

Lieu : Lyon

La relaxation et ses bienfaits - FORMATION

Réf. : RECRS06E



Compétences Visées

Intégrer dans sa pratique une technique complémentaire au toucher : la relaxation

Objectifs, Contenus

Connaître les concepts qui sous-tendent les techniques de relaxation

- Le bien-être de la personne, l'environnement.
- La déontologie et l'éthique.

Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation

- La relaxation de SCHULTZ et JACOBSON.
- La relaxation dynamique.
- Les pratiques de visualisation…

Savoir mettre en place une respiration « tranquille » et « conscientiser » sa respiration

- La respiration abdominale.
- La respiration inversée.
- L'initiation à la pleine conscience.

Expérimenter les bienfaits de la relaxation

- Le relâchement des tensions.
- La description des niveaux d'expérience.
- L'analyse du vécu.

Apprendre à choisir une technique adaptée en fonction des situations

- Le stress.
- L'état dépressif.
- L'agitation.
- L'angoisse.
- Les troubles du sommeil…

S'exercer à la guidance

- Le rythme de sa voix.
- L'observation du langage du corps.
- Le choix du vocabulaire.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Lyon 2021

Durée

3 jours

» du 22/06/2021 au 24/06/2021

Intervenant

MARROCCO Clara

- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapie psychocorporelle
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle et en acupuncture
- Spécialiste des huiles essentielles
- [Voir son profil LinkedIn](#)

Prix

1 045 €

Méthode

- Apports conceptuels.
- Mises en situation et expérimentation.
- Analyse de situations.

Valeur ajoutée de la formation

Cette formation peut faire partie du **Certificat : Référent en soins psychocorporels**

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

- 👉 Au démarrage : les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation pour soutenir la confrontation au thème et à ses enjeux.
Les acquis/les connaissances a priori seront évalués de manière autoformatrice, par l'intermédiaire d'un test de positionnement ou d'un quiz de connaissances.
- 👉 En cours de formation : les participants seront invités à autoévaluer leur progression à l'aide d'outils proposés par le formateur (test intermédiaire, QCM, questionnaire, exercice de reformulation, plan de progression personnalisé).
- 👉 À l'issue de la formation : la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » remis aux participants. Il porte sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.
- 👉 À distance de la formation : le participant pourra analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment dans le cadre de son entretien professionnel annuel, à l'aide des outils mis à disposition tout au long de la formation (plan d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

• Voir aussi

- [Corps et psychiatrie](#)